

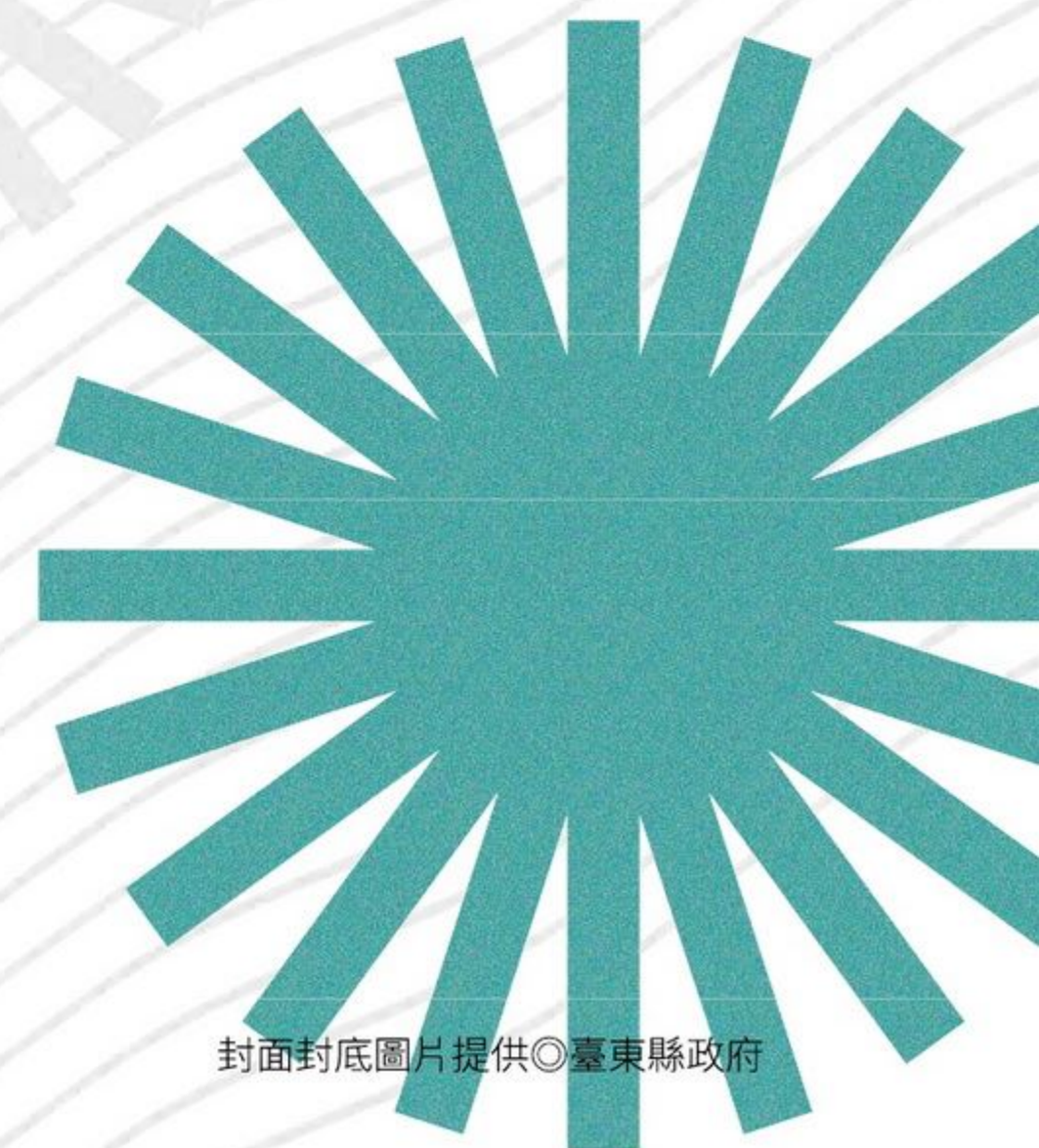
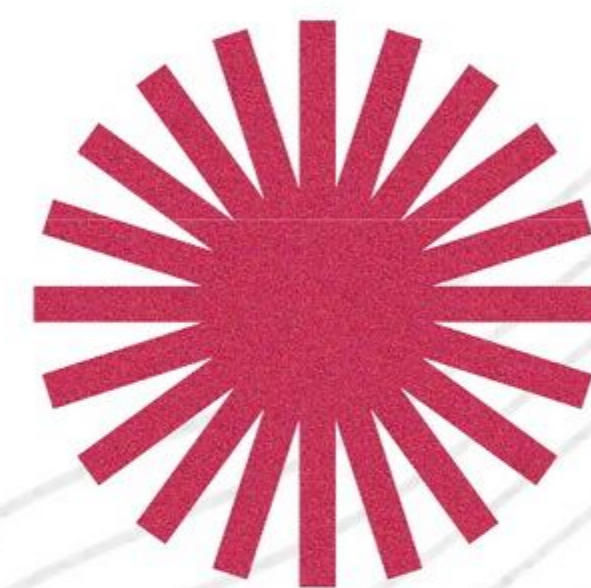
新舞台

我的臺東

計畫

THE TZN CO

- 1 開始衝浪，好好感受海的能量
- 2 臺東浪點特色
- 4 臺灣國際衝浪公開賽十年大事紀
- 6 **11月** 起心動念：衝浪守則，尊重沙灘、海洋及所有人
- 8 **12月** 事前準備：要衝好浪，最重要的還是要了解海象
- 10 **1月** 擬訂計畫：初學衝浪的基本裝備
- 12 **2月** 基本練習：給衝浪初學者的穿著建議
- 14 **3月** 基本練習：圖解衝浪基本動作
- 16 **4月** 加強練習：加強身體機能，準備迎接衝浪
那些在臺東追浪的人——Austin 張皓昀
- 18 **5月** 身心穩定：開始衝浪前，你應該知道的一些事
那些在臺東追浪的人——鈕臻琳(貝貝/Baybay Niu)
- 20 **6月** 初次下浪：都歷沙灘 巴茲風岸——最適合初學者的衝浪點
那些在臺東追浪的人——JUN
- 22 **7月** 感受節奏：等浪，對初學者而言，每個動作都要有意識地去做
那些在臺東追浪的人——Joanna
- 24 **8月** 減少誤區：新手常犯的五種錯誤
那些在臺東追浪的人——范民宏
- 26 **9月** 安全守則：新手最怕遇到的十大狀況
那些在臺東追浪的人——葉南州
- 28 **10月** 成功進階：挑戰下一個浪點吧！
那些在臺東追浪的人——Jimmy O'Keefe
- 30 在地特色店家：鱗孩子衝浪攝影工作室
- 32 在地特色店家：臺 11 開放工作室



開始衝浪， 好好感受海的能量

從事衝浪，是刺激、是自由、需要勇氣、也少不了智慧。衝浪，是一種極為貼近海洋、直接被大自然所包覆的極限運動，起乘轉向於浪的推動，感受海的能量，深深為浪人們所著迷。

一旦踏上學習衝浪之路，定少不了與其他浪人的互動交流，同時，又能開始懂得何謂享受孤獨的美，一個人在海面上等浪的風景、每晚入睡前的期盼，以及身體不由自主被浪所喚醒的清晨，難怪浪人常言，若真正過上了逐浪生活，那麼，人生價值觀必然也將隨之而行。

臺東金樽，一處足以被稱為世界級浪點的海岸，連續十年舉辦了國際衝浪公開賽事。我們持續與世界衝浪聯盟（WSL）合作，無論是世界長板總冠軍賽世、界青少年總冠軍賽、男子短板QS3000 積分巡迴賽，我們成就一次次的國際經典衝浪賽事，計劃朝向更專業的方式推廣臺東的水域遊憩活動。我有信心，「臺東不只是臺東」，而衝浪絕對能「不只是衝浪」！

我們歡迎喜愛海洋、衝浪與臺東的你，一起來臺東，讓東海岸實現你對衝浪的想像。

臺東縣縣長

饒慶鈴

臺東浪點特色

臺東，山林與大海近距離相伴，成為國際浪點中罕見而珍貴的存在。無盡寬闊的大海，強勁的東北季風，一波波的長浪在不同地形中湧現，每一道挑戰的樂趣，沒有一次相同，全是浪人們難以割捨的愛。

▲往花蓮

八仙洞

長濱鄉

銳利礁岩



擁有左跑浪及偶然出現的絕美管浪，但激流強勁、大石頭、銳利礁岩、兇猛的岸邊浪，就算是高手都很有可能受傷，是一處危險的浪點

烏石鼻

長濱鄉

岩石、沙岸混和



夏季因有正向風向較為安全舒適，冬季較危險

宜灣

成功鎮

鵝卵石



有名的左跑浪點，有時會出現很長的浪壁，但河口的激流強、石頭多，適合有經驗的高手

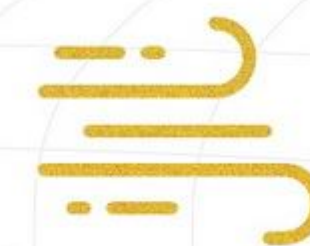
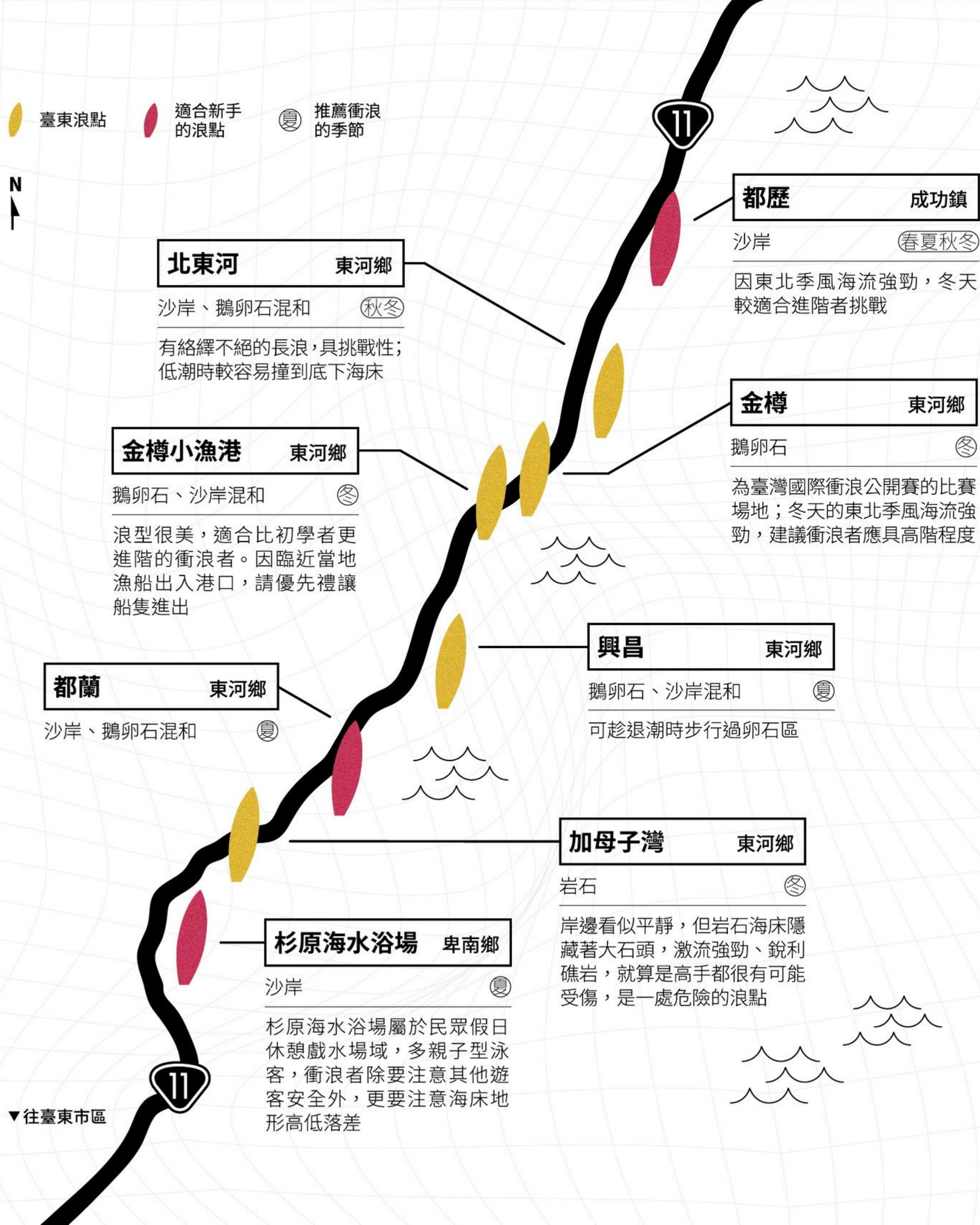
基翬

成功鎮

銳利礁岩



破浪區相當靠近海岸礁岩，適合高手



風

冬天有強勁的東北季風，帶給浪人挑戰的趣味



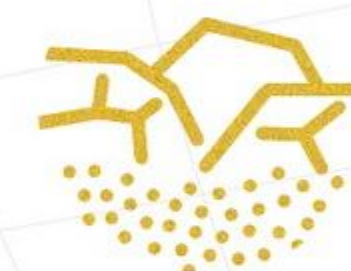
時

夏季平均氣溫約在 17°C 到 29°C 間，冬季在 16°C 到 20°C 之間；而海溫一年則平均落約在 23°C 到 29°C 間，整體氣候相當溫暖。新手適合春末至夏季的小浪，而擁有豐富經驗的浪人高手，則是最愛有東北季風掀起長浪的 11 至 2 月



浪

當面向沙灘時，若浪往左邊跑稱之為左跑浪，往右邊跑就稱右跑浪



地

臺東沿岸擁有沙灘、礫石、礁岩、鵝卵石、混合地形，有相較多元的浪型選擇，從東河到長濱一帶，大陸棚更延伸達 50 至 60 公尺左右，沙岸多變、礁岩穩固，當地形構成穩固時，浪較不易因外在因素改變，時常會出現浪型很好的左跑浪

臺灣國際衝浪公開賽 十年大事紀

臺東縣政府曾取得 World Surf League (簡稱 WSL，世界衝浪聯盟) 2017 ~ 2019 年世界長板總冠軍賽及 2018 ~ 2019 年世界青少年總冠軍賽的主辦權，臺東金樽也是 WSL Qualifying Series (簡稱 QS，積分巡迴賽) 的其中一站。

2011

- 臺灣舉辦首屆國際衝浪公開賽



2012

- 列入 Asian Surfing Championship (簡稱 ASC，亞洲國際衝浪組織) 衝浪積分巡迴賽事
- 國內史上最多世界冠軍選手參加的衝浪賽



2013

- 首創臺灣首次 Tag Team 衝浪團體賽
- 同時列入 ASC 衝浪巡迴積分賽及 The Association of Surfing Professionals (簡稱 ASP，職業衝浪協會，WSL 的前身) 世界巡迴賽事

2014

- 世界冠軍 Taylor 在決賽當天，首次獲得 10 分滿分
- 首次舉辦 ASP 男子女子長板項目
- 共吸引 10 國選手，首次有馬來西亞及巴西選手參賽



2015

- 首次舉辦 WSL MEN QS 1500 等級賽事
- 共吸引 10 國選手，首次有法國、英國、夏威夷、哥斯大黎加、秘魯、紐西蘭選手參賽

2016

- 持續舉辦 WSL MEN QS 1500 等級賽事
- 共吸引 15 國選手，首次有羅馬尼亞、墨西哥、哥斯大黎加選手參賽

2017

- 首次舉辦 WSL 世界長板總冠軍賽事
- 共吸引 17 國選手，首次有委內瑞拉、南非、越南選手參賽

2018

- 首創 WSL 於同一場地舉辦世界長板總冠軍及世界青少年總冠軍雙總冠軍賽事

2019

- 舉辦 WSL 世界長板總冠軍賽、世界青少年總冠軍賽、男子 QS3000 積分賽



2020

- 因應全球新冠肺炎疫情，首次與 WSL 以遠端合作模式，舉辦臺灣區國內冠軍賽

金樽，
由天然陸連島形成如酒杯狀的海灣，
是其命名由來



浪型	定點浪型 POINT BREAK
面向	東南向
海床	鵝卵石地形
方向	左右跑浪
最佳浪向	東、東北、東南、南
最好風向	西北
公共設備	公共浴廁、沖洗設備
適合程度	中階、高階
注意事項	因海流強，岸邊設置有消波塊，需要 有足夠基礎與經驗才能下水

NOVEMBER | 11月 | 起心動念

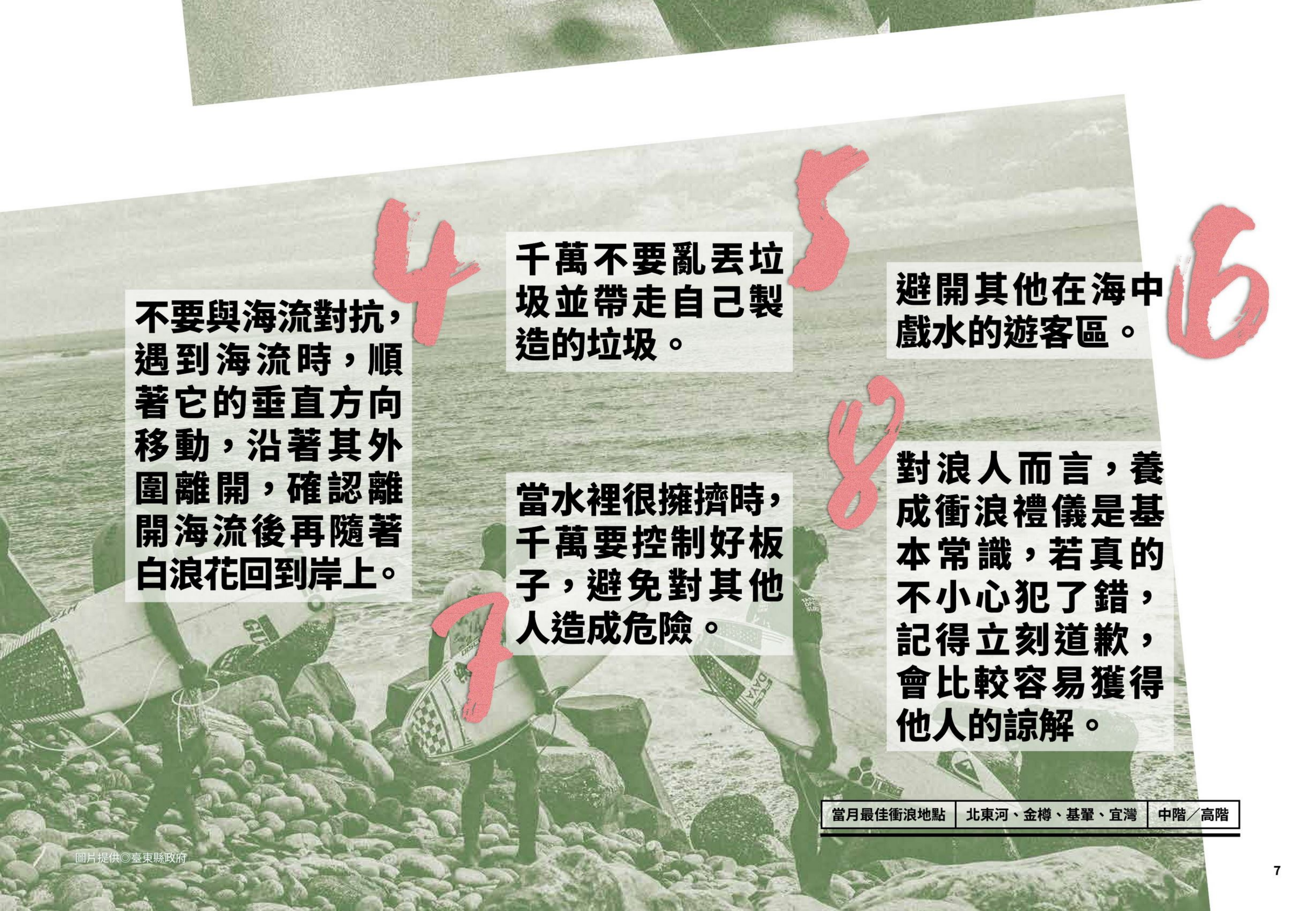
衝浪守則：尊重沙灘、海洋及所有人

觀賽後，是否也開始渴望成為一位自由在海上逐浪的快樂浪人？首先，了解衝浪運動的國際共通文化準則，是成為真正浪人的第一步。衝浪禮儀的八大要點：

1 無論左跑浪、右跑浪，最接近浪峰的人，即擁有浪權，不可在擁有浪權的人前方起乘，既危險又無禮。

2 不要搶浪或偷浪，追同一道浪時，不可以影響最靠近浪頭的人。

3 當划水時，要順著海流往浪尾方向划出去，避開大家等浪的聚集處。



4 不要與海流對抗，遇到海流時，順著它的垂直方向移動，沿著其外圍離開，確認離開海流後再隨著白浪花回到岸上。

5 千萬不要亂丟垃圾並帶走自己製造的垃圾。

6 避開其他在海中戲水的遊客區。

7 當水裡很擁擠時，千萬要控制好板子，避免對其他人造成危險。

8 對浪人而言，養成衝浪禮儀是基本常識，若真的不小心犯了錯，記得立刻道歉，會比較容易獲得他人的諒解。

當月最佳衝浪地點

北東河、金樽、基鵬、宜灣

中階／高階

DECEMBER

12 月

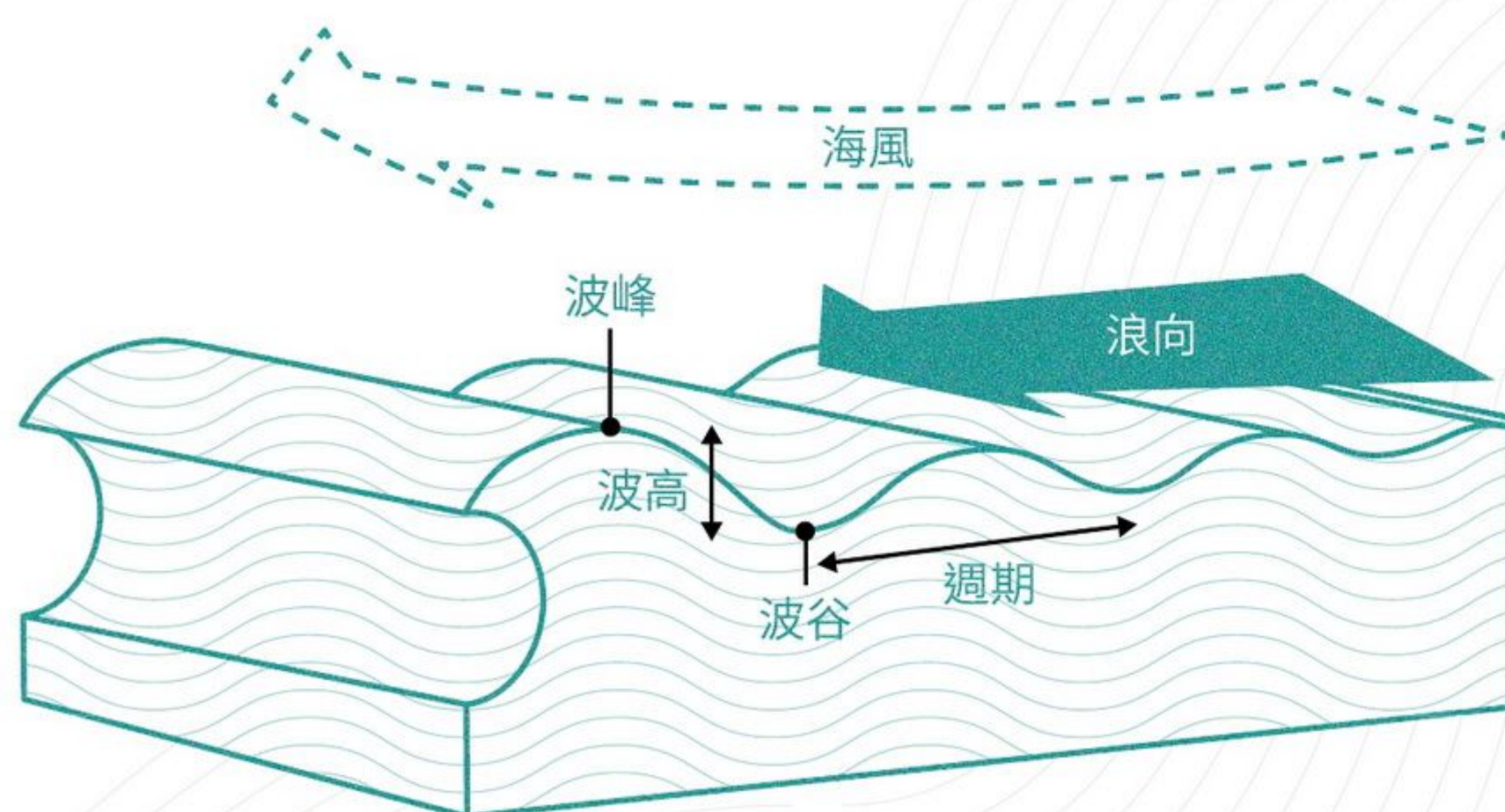
事前準備

要衝好浪， 最重要的還是要了解海象

想入門，你必須先認識如何判別那些影響浪的因素。

浪高 Wave Height

從波谷到波峰的起伏高度，代表了波浪的大小，初學者建議挑選一米以下的小浪較為安全，而衝浪高手們則會不斷挑戰自己的極限，尋覓世界各地好浪，馳騁在 7 至 8 層樓高以上的巨浪都有可能。



浪向 Wave Direction

當湧浪的方向正面衝向海灘，便是最適合的正向，如海灘面向東北方時，此時東北流便是最合適的浪向，而其他容易受地形阻隔的浪向則相對不合適。

波浪週期 Wave Period

意指通過相同位置的連續波浪次數，通常週期愈短，代表浪的速度與力量較小，而週期愈長則代表波浪的速度及力量愈大，更適合衝浪。

潮汐 Tides

受月亮影響的潮汐，關係著海水的深淺，水太淺容易受傷，水太深則可能無浪，每個地形都有相應適合的潮汐，最好是詢問當地衝浪者或店家以獲得最佳資訊。

風向 Wind Direction

海風 從海洋吹向陸地的風，容易讓海面變得不平靜，呈現破碎海浪，相對不適合衝浪。

陸風 從陸地吹向海洋的風，可以在海浪即將破碎前撐托住，有時還能形成管浪，但太過強勁的陸風也不適合衝浪。

無風 是最難得的好浪，又被稱之為鏡浪 (Glassy Wave)，對所有浪人而言都是相當稀有且珍貴的。

常用海象預測工具



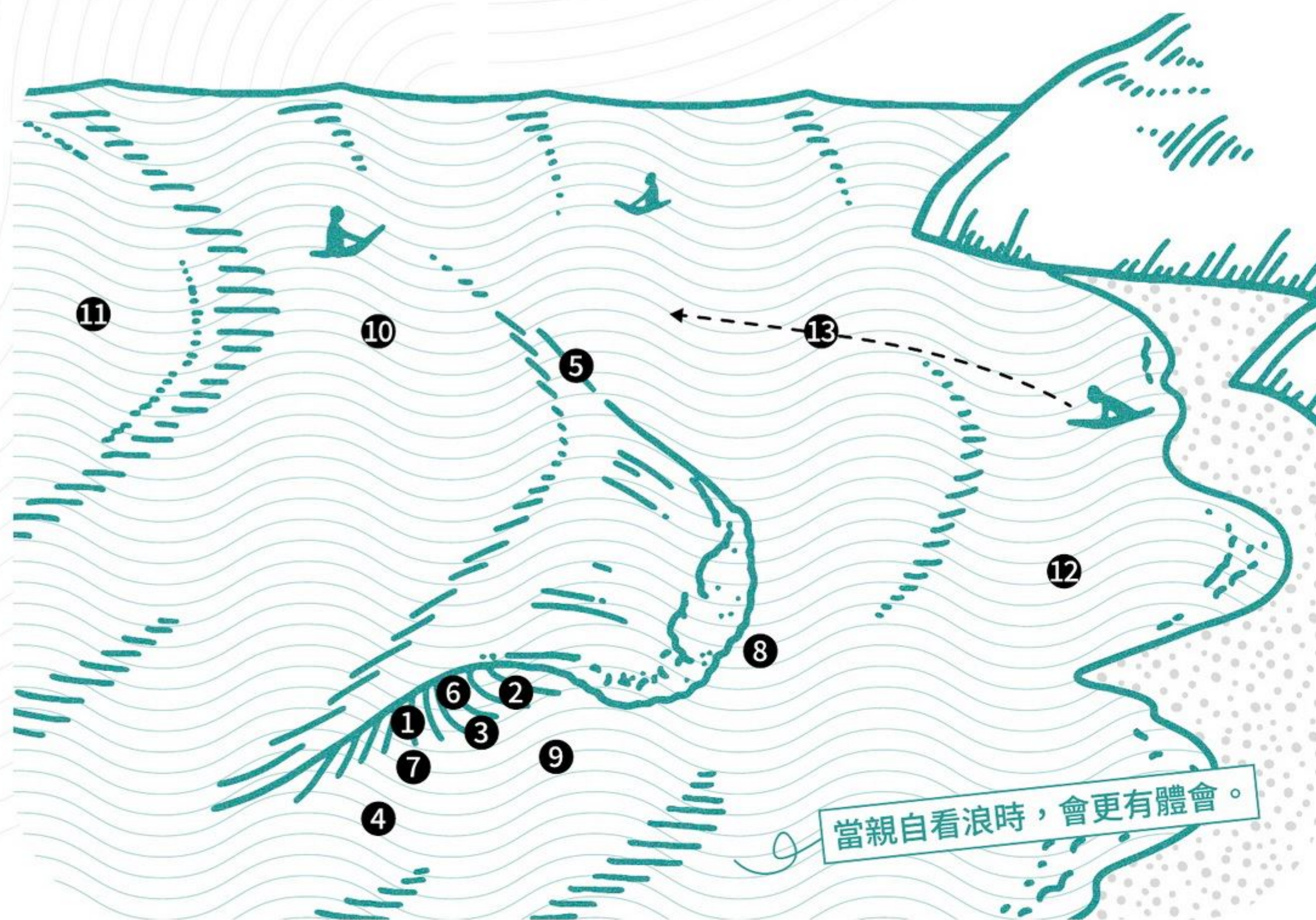
Magicseaweed



Swelleye



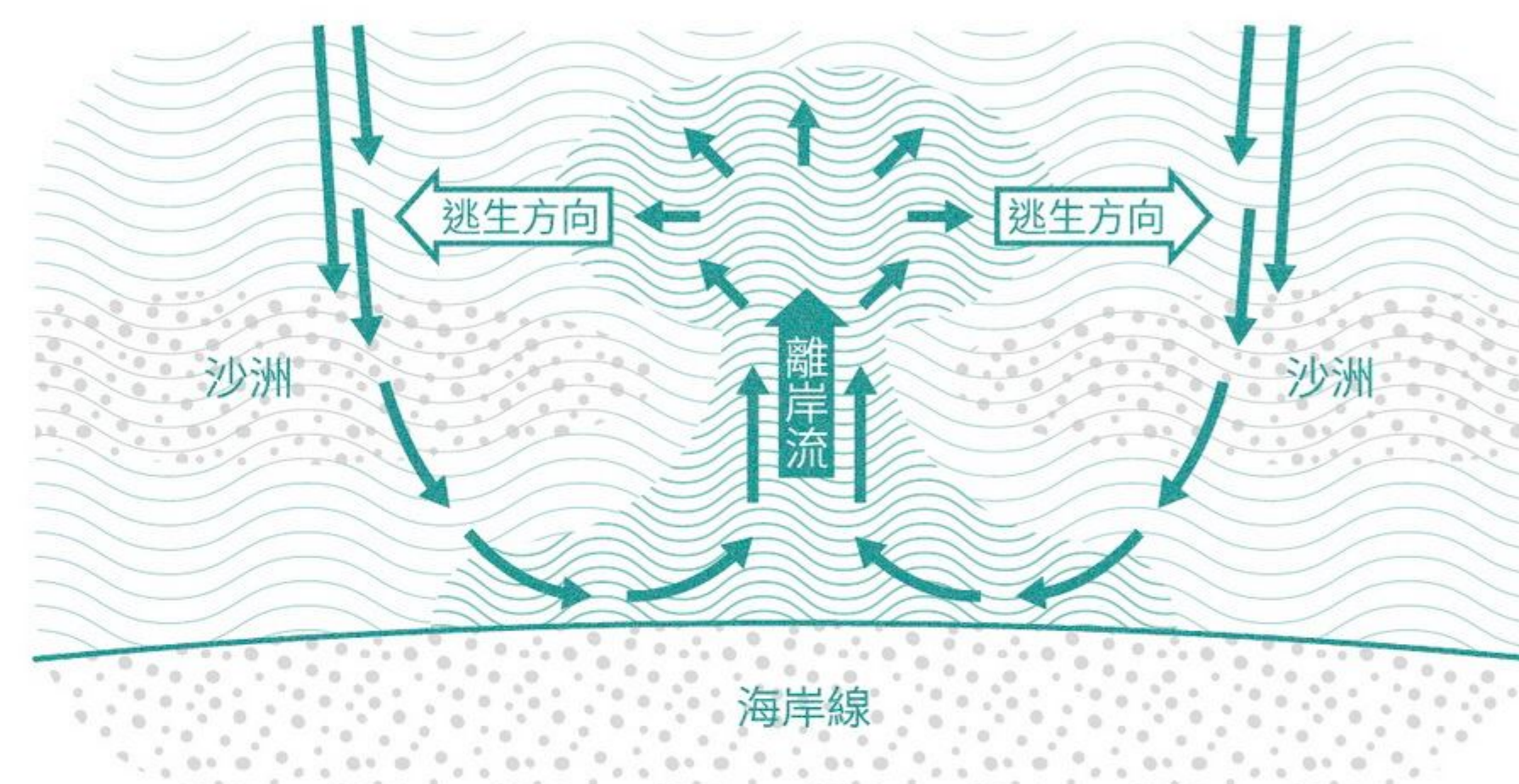
Windy



- ❶ 浪頭 The Peak / Top：浪頭是海浪邊臨界高點並開始崩潰之處
- ❷ 崩潰點 Rip：浪頂持續崩潰之處
- ❸ 拱波 Curl：浪崩潰時，形成的曲面或拱形
- ❹ 右跑浪 Regular (Right) Breaks / Right Hand：面向海灘，由左向右崩潰的浪
- ❺ 左跑浪 Goofy (Left) Breaks / Left Hand：面向海灘，由右向左崩潰的浪
- ❻ 浪肩 Shoulder：浪的上潰點與浪底中間的位置
- ❼ 浪壁 Face：升起的浪面，最有力量的位置
- ❽ 白浪花 Soup / White Water：浪已崩潰形成的白浪花
- ❾ 浪底 Bottom：崩潰點下方，最底之處，能量最弱
- ❿ 等浪區 The Line-up：在浪頭外側等待起浪的區域
- ⓫ 外側 Outside：起浪點外側
- ⓫ 內側 Inside：起浪點至岸邊之間的區域
- ⓬ 划水出海 Outside Paddle：從浪頭至潰浪區範圍外圍划水到等浪區，是距離最長但最安全的移動路線

✳離岸流是什麼？✳

離岸流為海浪拍打岸邊後，從深處推擠沖回大海的強勁水流，通常寬度大約 10~30 公尺，但長度可能是 30~100 公尺或更長，表面看似安靜，不會出現白色浪花，海水的顏色也較周圍深一些。



離岸流通常會出現在「沿岸沙洲有漕溝之處」、「海堤或海岸線向海突出的結構物附近」，以及「岸邊水較深的地方」。

✳如果不小心被離岸流帶走，你可以這樣做！✳

離岸流速度快，但有一定的範圍，千萬不要試著在離岸流區域內往回游，那只會讓人耗盡體力！記得將身體放鬆，用最省力的踩水或漂浮，順著水流漂，盡量讓頭維持在水面上，保持體力並嘗試呼救，直到感覺水流變弱時，往與岸邊平行的方向游出裂流區域後，再慢慢轉向回到岸上。

當月最佳衝浪地點	北東河、金樽、基輦、宜灣	中階／高階
----------	--------------	-------

JANUARY 1月 擬訂計畫

初學衝浪的基本裝備

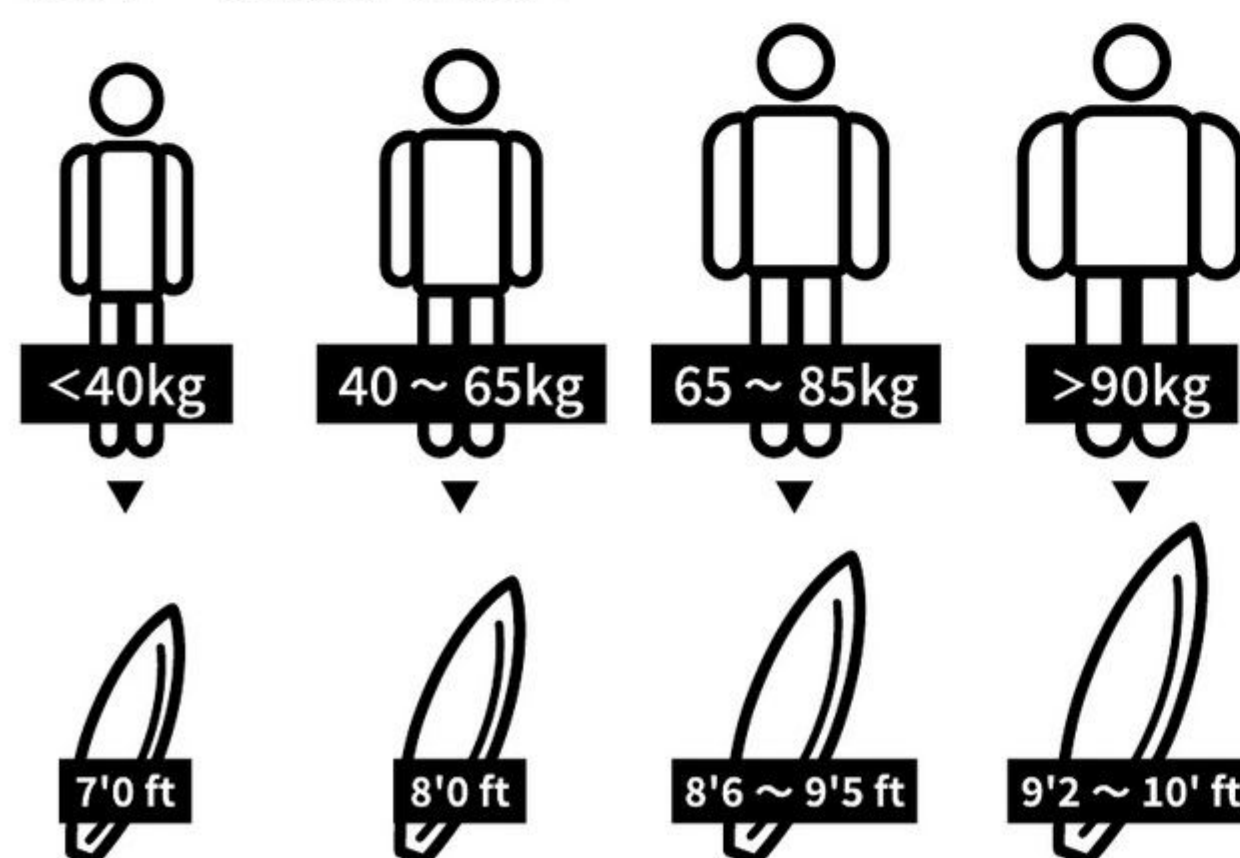


衝浪板 Surfboard

尋找一塊適合自己的板，
就是最完美的板

考量因素：身形、衝浪點地形、浪況

對初學者而言，建議先租板練習幾次，發現自己真的喜歡上衝浪後，再購買自己的第一塊衝浪板。初學時，通常僅在白浪花區域練習技巧，追浪、划水技巧與起乘穩定性成為考量重點；當浮力愈大，划水就會愈穩定，此時安全的泡棉軟板 (softboard) 便是最適合的選擇。以新手來說：



◎ 1 英呎 (ft) = 30.48 公分



舵 Fin

引導水流，幫助控制浪板，
確保前進方向

考量因素：浪板基座、體重、浪型

舵的學問很深，舵型、大小、材質的不同都會影響衝浪的感受。一般在衝浪的速度加乘下，舵會變得相當鋒利且危險，一不小心就容易割傷衝浪者，因此要特別注意控制浪板。一般有以下幾種配置：



單舵 Single Fin

適合長板，有著緩慢、滑順的浪感



雙舵 Twin Fin

適合短板，可靈活操控變化方向



三舵 Tri Fin

在穩定與靈活之間找到平衡



四舵 Quad Fin

同樣以靈活控制為主要取向，但比雙舵穩定一點



腳繩 Leash

一條品質好的腳繩，
在危急時能救人一命

考量因素：安全耐用程度、舒適程度、長度

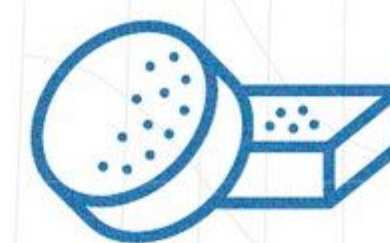
愈輕便則愈細，通常阻力小較不會卡腳，適合需要靈活移動的短板；但當浪愈大時，腳繩就得選擇較粗的繩體，接頭扎實的設計更為安全。腳繩長度要按照板子長度來選擇，合適的腳繩可以使浪人流暢地走到板頭，又不會被多餘的腳繩纏住自己。

**初學者可先以
泡棉板 softboard 入門!!!**

**腳繩是消耗品，
一定要定期更換!!!**

**對初學者而言，
長板 + 單舵算是基本配備!!!**

腳會踩到的地方，
上蠟就對了!!!



蠟 Wax

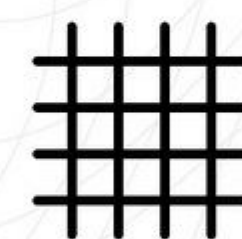
適合的蠟，
可以幫助止滑

✱ 考量因素：水溫高低直接影響選用的蠟 ✱

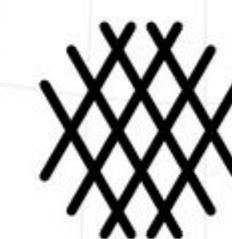
不同季節需要使用不同質地的臘塊，臺灣氣候炎熱，所以通常會需要用到比較硬的臘塊。當從初階的泡棉練習板進階到光滑的硬板時，就需要上蠟來增加防滑力。

第一層

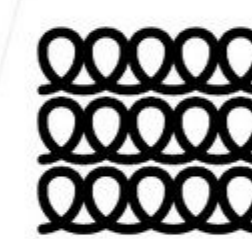
底蠟 Basecoat，必備的硬質蠟，最不易融掉。讓蠟在板上形成一個個如浮雕般的小突起



畫出方格線條：先
畫寬邊，再畫長邊



畫出交叉菱形：先
畫對角線，再畫垂
直線



畫出圓圈：以打圓
方式上蠟

第二層

依據水溫選擇蠟，
腳會觸及的位置均
需要上蠟

$\geq 24^{\circ}\text{C}$

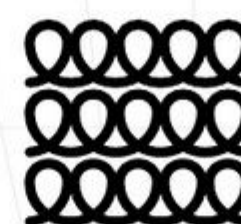
熱帶水域蠟
Tropical

$18 \sim 24^{\circ}\text{C}$

溫帶水域蠟
Warm

$\leq 16^{\circ}\text{C}$

冷水水域蠟
Cold



下水前，以畫圓方式均勻塗抹薄薄一層，讓底蠟所形成的突起更加明顯，即可有較完善的防滑力

當月最佳衝浪地點

北東河、金樽、基羣、宜灣

中階／高階

FEBRUARY

2月

基本練習

給衝浪初學者的穿著建議

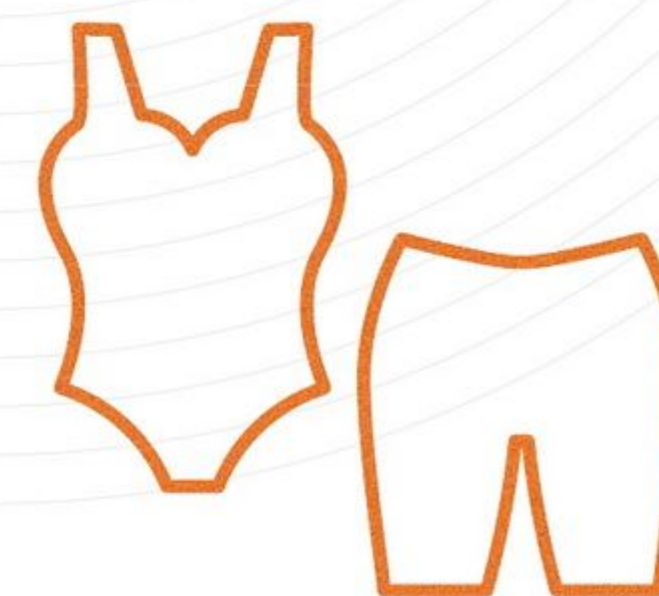


防曬防磨水母衣

新手趴在板上的時間長，塗上蠟的浪板，再加上海砂，彷彿成了一片砂紙。長時間磨擦皮膚會很容易受傷，因此，建議穿著具有防曬功能的長袖防磨衣，既可以物理性防曬，又可防磨。

泳衣

因為不熟悉衝浪的強度，建議女生最好是穿一件式泳衣、短褲或緊身褲，試穿時，記得一定要大動作的確認泳衣不會輕易移動，若真的喜歡兩件式，選擇背後交叉或 Y 字型的機能型設計會更適合。男生則建議在衝浪褲內加上一件泳褲。





清洗方式

若衣物上沾黏蠟的話，可以用溫熱水清洗乾淨，以延長服飾壽命



衝浪褲

褲頭多使用魔鬼氈或綁繩設計，避免長時間趴在板上的不適，也不會刮傷浪板；布料選擇不吸水的尼龍材質，口袋最好有排水設計並配置一條綁繩，方便運用。



防曬選擇

防曬用品中所含的化學成分，可能危害珊瑚礁造成白化現象。現在不妨就檢視手邊防曬乳的成分表，看看是否有會危害海洋生物的成分。



防曬品成分

可能的影響

oxybenzone 氧苯酮，又稱 benzophenone-3 二苯甲酮 3

珊瑚白化、使小珊瑚變形

octinoxate, ethylhexyl methoxycinnamate, octyl methoxycinnamate 桂皮酸鹽、甲氧基肉桂酸辛酯

珊瑚白化

cyclopentasiloxane 環戊矽氧烷

生殖毒性、海洋生態中有生物累積作用

4-methylbenzylidene camphor 甲基亞苳基樟腦

珊瑚白化

butyl paraben 對羥基苯甲酸丁脂

珊瑚白化

當月最佳衝浪地點

北東河、金樽、基鵬、宜灣

中階／高階

圖解衝浪基本動作



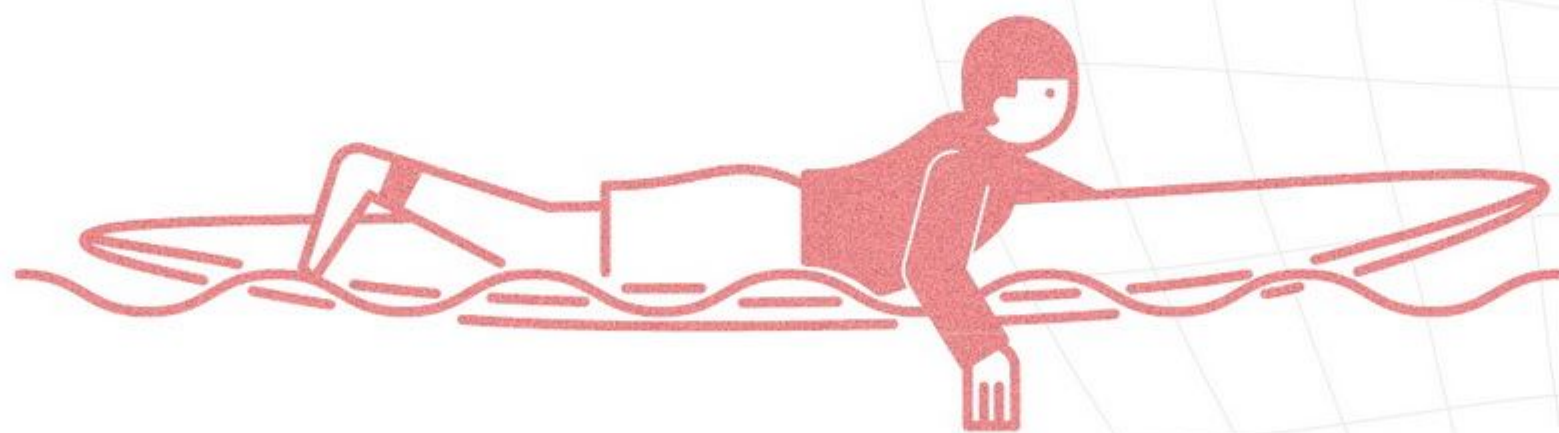
動作一

划水 PADDLING

第一階段	從海灘划水至等浪區
------	-----------



第二階段	追浪或遠離碎浪區時，奮力划水
------	----------------



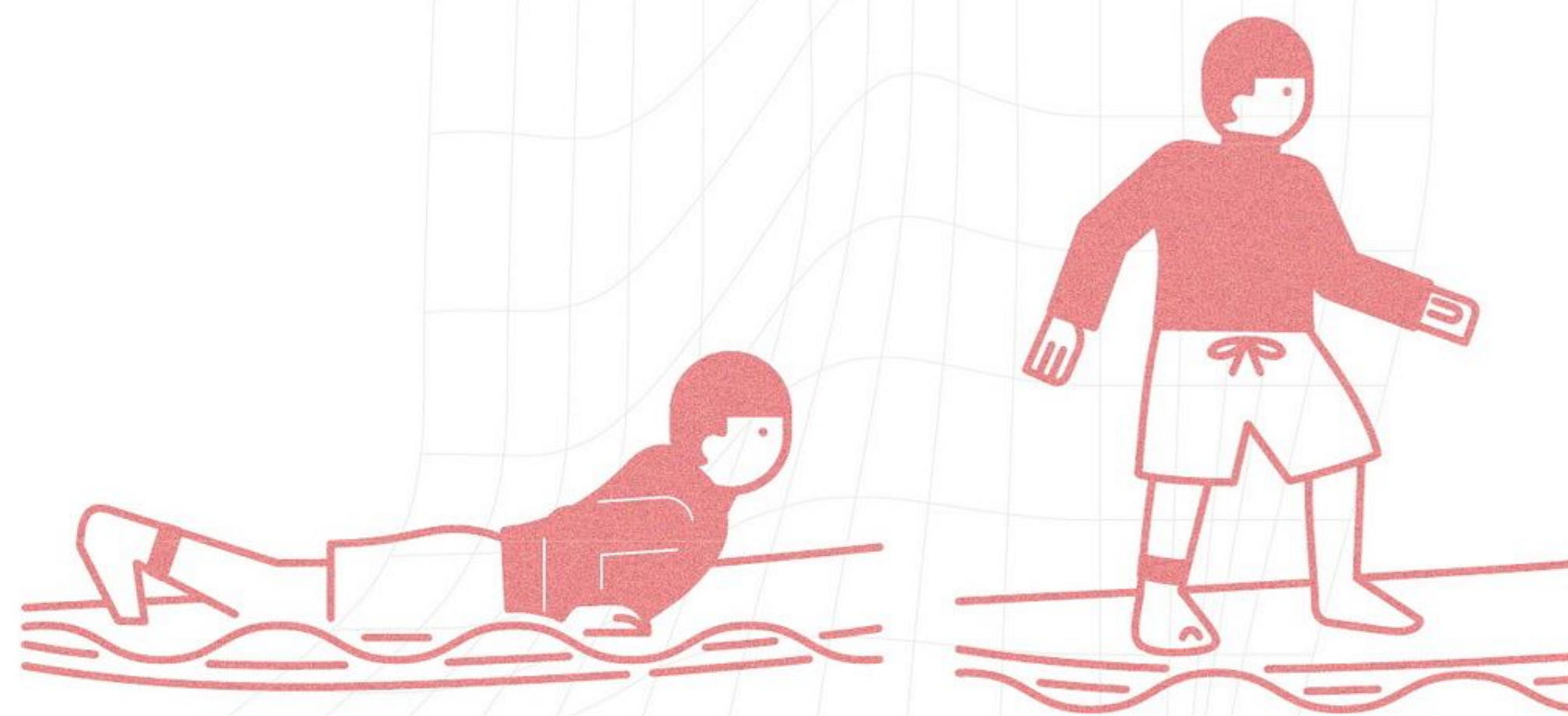
- 頭部** 頭部抬起、拱背，仰賴核心撐著，直視前方。
- 雙手** 手伸長插入水中，運用背肌，向下向後挖水，讓浪板前進。

- 頭部** 頭部壓低像是靠近板面，可以幫助板子向前傾斜，有助於增加追浪的速度。
- 雙手** 靠近浪頭時，往海灘方向用力划水，直至感覺浪板彷彿在水面滑行時，盡快起乘。



動作二 起乘 POP UP

將雙手移開板面，以雙腳穩定站立板面



腹部 腹部核心用力撐起身體。

雙手 雙手放置於板面約胸口位置撐起身體，當感到浪從後方將板子抬起，浪板開始向下傾斜時，立即迅速起身。

雙腳 將雙腳變換如弓箭步，後腳踩穩，前腳移至雙手間約腹部的位置，兩腳距離約與肩同寬，腳掌平踩於板面後穩定站立。眼神不要往下看，不然會失去重心，可直視浪行進的方向，保持核心用力，穩固雙腳。

歪爆

WIPE OUT

在衝浪術語裡指的是摔下浪板落水，對浪人而言是稀鬆平常的事。因為摔下浪板的機率一定比成功站上浪板的多，確定腳繩的品質和穩固與否，對初學者而言相當重要

- 落水前，盡量將身體放輕鬆，平躺向後倒，增加和水的接觸面積，減少撞到沙床或礁岩上的可能性。記得以雙手護頭，避免被自己的浪板撞擊到
- 落水後，記得慢慢吐氣，一浮出海面要馬上睜開眼睛看浪的方向，避免背對著浪，被浪蓋頭
- 拉腳繩把自己的衝浪板拉回來，謹記著「板在，浮力就在」，自然就不會過度緊張了

當月最佳衝浪地點

北東河、金樽、基輦、宜灣

中階／高階

APRIL 4 月 加強練習

加強身體機能， 準備迎接衝浪

背肌

划水 腹部用力，上半身盡量抬起，用背肌力量帶動手臂盡量向前延伸，划 10 下後休息 30 秒，可重複做 3 回合，若使用瑜珈球或半圓平衡球，效果更佳。

超人式 預備採取臥趴姿，臀肌夾緊收骨盆，雙腳、雙手自然伸直。同時收緊臀部與下背，吸氣時把兩手臂與兩腳抬離地面 15 公分，吐氣時放下，想像自己像超人在飛行，一次 30 秒、休息 30 秒，可重複做 3 回合。

闊背肌下拉 預備採取臥趴姿，臀肌夾緊收骨盆，雙腳、雙手自然伸直。背部打直，雙手拉平毛巾，將上半身盡量抬高，吸氣時將毛巾拉往胸前，吐氣往前伸直，想像在拉單槓的樣子，感覺背肌用力，一次 30 秒、休息 30 秒，可重複做 3 回合。

核心

登山者式 從掌撐平板式開始，手腕在肩膀正下方，開始輪流收腿，彎曲膝蓋時盡量往胸口接近，感覺腹部核心收縮，動作放慢，身體保持平穩不歪斜，一次 30 秒、休息 30 秒，可重複做 3 回合。

捲側腹 平躺時雙膝曲起，雙手握拳伸直放置頭頂，吸氣時捲腹將拳頭輪流放置身體側邊，吐氣時躺回，記得核心用力頸部放鬆，速度盡量慢保持動作確實，一次 30 秒、休息 30 秒，可重複做 3 回合。

捲腹 平躺時雙膝曲起，雙手平舉伸直，吸氣時捲腹盡量讓手摸到膝蓋，吐氣時躺回，記得核心用力頸部放鬆，速度盡量慢保持動作確實，一次 30 秒、休息 30 秒，可重複做 3 回合。

臀腿

深蹲 雙手握拳，雙腳與肩同寬，吸氣時屁股往後坐下屈膝半蹲，保持上半身盡量平板，感覺臀腿肌用力，吐氣時起身，一次 30 秒、休息 30 秒，可重複做 3 回合。

深蹲跨併 保持深蹲姿勢，輪流左右腳做跨併步，保持呼吸，一次 30 秒、休息 30 秒，可重複做 3 回合。

放鬆

下犬式 先採平板式，慢慢將雙腳往前踩，臀部往上，手掌穩定撐地，肩胛骨前引，背部平，讓身體呈現三角形，視個人體能伸直雙腳或微彎膝蓋，注意腳跟踩地，保持 5 ～ 10 個呼吸。

上犬式 胸腔向前向上，肩膀、手肘、手腕呈現一直線，穩定並展開肩膀，手肘不超伸，臀肌稍微收緊，轉動骨盆減少腰椎的擠壓，髖部離地，讓脊椎平均伸展，保持 5 ～ 10 個呼吸。



那些在臺東追浪的人

Austin 張皓昀 | 東河 | 衝浪年資 11 年

多年前初次在都歷下浪，那海水如此清澈，背後一整片綠油油的大山，還有新鮮清爽的空氣，加上能輕鬆與當地浪人打成一片、一起衝浪，整個人就被臺東的山、海還有人情味迷住，成為移居的原因。

最愛趁著太陽剛出來時，拿著衝浪板就往海裡划，感受一整天全新的開始。

當看到金黃色曙光、湛藍海水與綿延大山，而自己也真實存在這片大自然裡，一個划水一個起乘，就這樣站在浪頭上，感覺超棒的。

衝浪對我而言，已經算是生活的一部分。

衝浪，讓我選擇待在臺東，過著早睡早起的規律生活，也讓自己擁有更多的時間進行攝影創作，生活已把我最愛的衝浪與攝影結合在一起，期許未來能創作更多衝浪攝影作品，讓衝浪被更多人喜愛了解。

最喜歡的浪點是金樽，不僅有左右跑向的浪，浪頭也多，有多元的浪型可以順練技巧。而在海上，唯一的夥伴就是衝浪板，許多時刻都可以讓自己與大海好好對話。

生活不只一種面向，人可以選擇每天過著自己想要的生活，衝浪也一樣，每個浪頭都不一樣，日子也不是每天都風和日麗，機會一到，就好好把握，享受當下帶來的感受與快樂，一起活在當下吧。



共同愛護海洋的做法

區景

對於環境，沒有人是局外人。從事水上活動，請盡量使用物理防曬，如戴帽子、穿防磨衣等，或使用友善環境的防曬用品；最重要的還是到海邊請帶走自己的東西，若是每個人從自身開始做起，一定能發揮影響力。

學者的提醒

初階

到一個新的浪點時，請先在海上好好觀察其他人怎麼衝浪、怎麼看浪，注意基本的衝浪禮儀。建議初學者一定要找教練，好好了解如何判斷離岸流、哪邊有礁石、該從哪邊下水、上岸，這些安全知識遠比衝浪的技巧還重要很多。

當月最佳衝浪地點

北東河、都蘭、烏石鼻、興昌

初階／中階

圖片提供◎上：張皓昀 下：張皓昀、林奕辰 (IG:eason_1030)

MAY 5月 身心穩定

開始衝浪前， 你應該知道的一些事

衝浪前：

- 尋找一位專業的衝浪教練，可以獲得更安全的體驗，並且能更加認識衝浪這個極限運動
- 先具備一些游泳技能與知識
- 認知到衝浪是世界上最困難和最複雜的運動之一，因為每一道浪都不相同
- 稍微認識潮汐與離岸流
- 衝浪是一個挫折感很重的運動，但能很具體地感受到進步後的愉悅
- 一定要注意自身狀況，量力而為
- 若真心想要進階，那麼初級階段至少每兩週衝浪一次
- 初學者一定要選擇適合的衝浪點，並且下水前的暖身運動要做好做滿
- 保持微笑，就是友善的招呼

衝浪後：

- 為避免游泳耳，記得沖掉海水，擦乾耳朵
- 做伸展運動，如：腿部、肩膀和背肌肌群伸展
- 用清水洗淨並擦乾衝浪板，及沖洗衝浪衣，置於陰暗處晾乾
- 以刮蠟刀除掉失去防滑功能的舊蠟
- 檢查衝浪板是否有破洞或裂痕需要維修

衝浪飲食計畫

衝浪前



為避免低血糖，衝浪前 1.5 ~ 2 小時可補充蛋白質及含有脂肪的食物，再加入一些低 GI 及低纖維質食物，既可避免腸胃不適，又能保持衝浪時的體能及耐力。推薦：低脂牛奶、燕麥片、水果、豆漿、低脂穀物棒、香蕉、水果沙拉。

衝浪中



衝浪時很容易忘我，但要記得及時補充足夠水分。推薦：每小時補充 1000ml 的水、穀物棒、香蕉、蜂蜜。

衝浪後



高強度運動後的 30 分鐘內，記得補充適當的醣類及蛋白質，以協助修復肌肉並回補肝醣。推薦：豆漿、運動飲料、根莖類的粗澱粉、香蕉、穀物雜糧麥片、水果沙拉、蔬菜、瘦肉、海鮮、堅果、優質油脂。

那些在臺東追浪的人

鈕臻琳(貝貝/Baybay Niu) | 東河 | 衝浪年資 20 年

- Roxy/Garmin 贊助選手
- 衝浪資歷 20 年 現任衝浪教練
- 臺灣國際衝浪公開賽直播中文賽評
- 第一位代表臺灣於亞洲各國、美國加州、澳洲參賽的女性選手
- 並拿下冠亞軍成績
- 第一位拿到 WLS 世界長板冠軍賽外卡資格的女性亞洲長板選手
- 2006 年至今拿下國內外冠亞季軍 30 多座獎牌



衝浪，是一試之後，就再也停不下來了。它徹底改變了我的價值觀，從堅持的過程中，能深深領悟到給予的美好。

臺東一年四季海水溫度溫暖宜人，背山面海的景色、湛藍清澈的海水、純樸熱情的在地風情，衝浪，變得不只是衝浪了。

太平洋清晨的日出、從海裡探出頭的海龜、游過的海豚、曾有一整群飛魚從面前呼嘯而過，還被其中一尾飛魚撞到，這樣的經驗，讓我感受到大自然的力量。

在東河接觸部落文化後，感謝原住民友人的帶領，我能有更多機會以衝浪回饋部落，如今和先生、孩子一同定居在東海岸，希望能持續推廣良好的衝浪風氣，也希望能守護這個環境。

最愛的浪點是東河馬武窟河口北側與金樽漁港。

衝浪最享受的體驗，或許不是運動本身，而是感受被自然所給予的美好。



共同愛護海洋的做法

貝貝

每次到海邊的時候，每個人若能在離開時都從沙灘上帶走 3 件垃圾，一定能讓我們沙灘更加乾淨美好。

學者的提醒

貝貝

絕對要找專業的教練帶領入門，從基礎學習從事衝浪運動的正確相關知識，將初學時可能發生的危險降到最低。

當月最佳衝浪地點

北東河、都蘭、烏石鼻、興昌

初階／中階

JUNE 6月 初次下浪

都歷沙灘 / 巴茲風岸—— 最適合初學者的衝浪點

都歷，百年來被在地阿美族人稱為 Pacefongan，意指船下岸的地方。過去，族人仰賴著離岸流下船出海，如今浪人們亦乘著離岸流出發。都歷擁有柔軟的沙灘，也藏著離岸流與大石頭旁的海流，初學者需要專業教練的指導，才能真正享受安全又有趣的衝浪體驗。

地形	柔軟沙岸，面海右側有一顆大石頭
面向	東 / 東南
最佳風向	從陸地吹往海上的西或西北風
浪高	2 公尺以內的小浪
衝浪視角	能享受面山背海的迷人景致
平均海溫	26°C
最佳時間	早上
氣候	晴朗無雲

東部海岸國家風景區
都歷遊客中心

都歷沙灘

那些在臺東追浪的人

JUN | 臺東市 | 衝浪年資 15 年

生活在臺東，只要半小時就能抵達東河或都歷浪點，比起過去在北部想衝浪就得花費動輒 1～3 小時以上的車程，在臺東衝浪就是舒服。

特別喜歡都歷沙灘，柔軟的地形適合所有程度的衝浪者，趁著春夏的晴朗日子，帶著三五好友一起慵懶享受人生，一定可以享受到衝浪的樂趣。

坐在浪板上，欣賞每一個正在發生的事件，海浪的變化、潮汐的漲退、衝浪高手的肢體美感、初學者的滿腦熱血、沙灘上孩子們的笑鬧尖叫聲、年輕人的嘻笑打鬧，這些事情的組合，成了美好的日常。

如果遇到一些生活上的瓶頸，我會選擇用衝浪解放自己的苦悶。衝浪得花很多時間坐在海上，不管是思考、發呆或享受，都是恢復內在很好的過程。

還記得第一次在金山沙珠灣，花了 300 元租浪板，那個成功追浪起乘的速度感，以及那瞬間眼睛裡只有海浪、浪板與自己的感受，讓衝浪變成我 15 年後依舊喜愛的運動。

一大早趁著天黑出發，坐在浪板上一邊期待著好浪出現，一邊等著日出陽光染黃太平洋，起乘衝浪，這絕對是臺東最美的瞬間。

我曾經救過不熟悉地形而被離岸流帶到 outside 的初學者，深刻感受人類的生命在自然前面是如此脆弱，也讓我更尊敬海洋，並明白大自然擁有的強大力量，絕不做傻事，一切量力而為。

共同愛護海洋的做法

從事海洋活動不塗對海洋環境有害的防曬乳。

學者的提醒

認識海洋、敬畏大自然、擁有好的體力才不會讓自己陷入危險。



當月最佳衝浪地點

北東河、都蘭、烏石鼻、興昌、都歷

初階／中階

等浪，對初學者而言， 每個動作都要有意識地去做

坐板 學習如何找到板子的重心，稍微坐在衝浪板後端位置，讓板頭翹高，控制身體核心，維持平衡，雙腳自然下垂放鬆，面向 outside。

轉向 當波浪接近時，轉向浪板，往右轉時，雙腳逆時鐘畫圈；往左轉，雙腳順時鐘畫圈，一手輕扶浪板，另一手划水輔助轉向。

等浪 雖然初學時大多是衝白色浪花，但稍微進階時，可嘗試坐在距離崩潰點約差不多 4 至 5 公尺遠的位置等浪，先觀察與自己同樣板型的浪人們都在哪個位置等浪。

看浪 找一道不會太早結束（崩潰）的浪。

追浪 當看到浪在正後方時，轉向海灘方向，開始划水並回頭觀察浪頭。把頭壓低讓板頭往下壓，划水追浪時手臂伸長、插深，可加速划水，感覺浪正推動板尾時起乘。

心態 經驗法則！端看其他人的追浪姿勢、時機、起乘技巧，並不斷調整練習，從實戰經驗中扎實學習。



那些在臺東追浪的人

Joanna | 臺東市 | 衝浪年資 7 年



七年前，在臺東衝浪店打工的兩個月，老闆富哥開啟了我開始衝浪的契機。

喜歡富哥說的：「衝浪是一種生活態度。」生長在臺東的山海間，衝浪是我熱愛海洋、與自然產生連結的其中一種美好方式。

東海岸的日出千變萬化，最喜歡清晨起床去衝浪，美得令人屏息。

自然界的種種現象並非我們能夠預測，與其抗拒它，不如找到最舒適的方式與它共處。

我愛的浪點都有一個特色，那就是黑到發亮的沙灘！春天是金樽小漁港，夏天則是最愛巴茲風岸。

踩到海水、追到浪、站上浪板的這些時刻，都是最享受的衝浪體驗。

共同愛護海洋的做法

區區

自己的垃圾自己帶走，別人的垃圾方便的話也順便帶走，理解海洋並多充實關於海洋的知識。

學者的提醒

區區

務必先找當地經驗豐富的專業衝浪教練學習，不只是技巧、安全性，禮儀與尊重也是在衝浪中非常重要的部分。

當月最佳衝浪地點

北東河、都蘭、烏石鼻、興昌、都歷

初階／中階

圖片提供◎Joanna

AUGUST 8月 減少誤區

新手常犯的五種錯誤

一開始就想嘗試短板!?

對初學者而言，穩定的高浮力是相當重要的助力，如果此時選擇太短、太薄、太輕巧的浪板，那麼想達成「順利站上浪板」的首要目標，就會變得更加困難。

泡棉衝浪板是初學的最佳選擇。

使用錯誤姿勢划水!?

當不小心使用錯誤的姿勢划水，那麼只是一直在白費力氣。

雙腳盡量併攏或相互勾著、胸口稍微抬起、背肌收緊、手臂伸長、水插深、穩定肩膀、手掌必須感覺到水的阻力。

起乘時，雙手抓著板緣!?

起乘是一個瞬間且連貫的動作，當雙手抓著板緣撐起身體，重量很容易不平均的落在浪板邊緣，因而失去平衡導致翻覆。

起乘時，雙手掌應併攏平撐於浪板重心位置，置於身體兩側，大約是胸口靠近腰部的位置。

起乘時間點太快或太慢!?

太快，導致板頭下壓，浪還在板尾推著，很容易就會插水；太慢，則浪根本推不動浪板，只能看著浪往前而去。

跟著每一道浪划到底，在追到浪時，寧願再多划兩次水，用身體去感覺本來應該站起來的那些時機點，唯有不斷練習，才能真正產生身體記憶。

視線放錯地方!?

起乘時，視線看著雙腳或板頭，導致重心前傾，容易插水；而起乘後，視線若總是直視岸上，那麼要從直跑進階斜跑就難以達成。

視線會帶著重心移動，邊起乘時，視線就要邊朝著想去的方向轉移，最好能一直跟著浪頭崩潰的地方。

那些在臺東追浪的人

范民宏 | 臺東市 | 衝浪年資 10 年

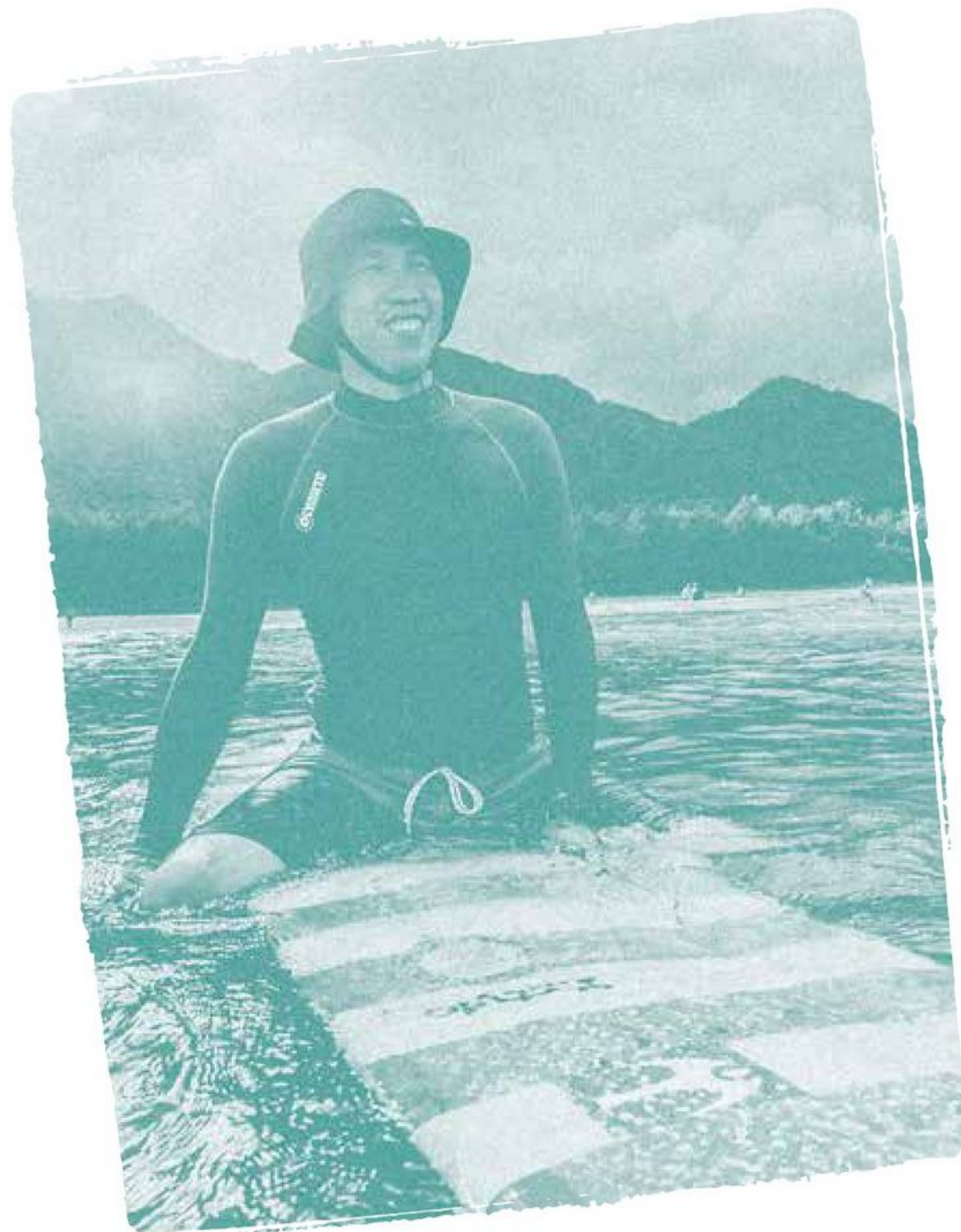
**臺東，一年四季都有浪，
海岸線的風景絕美。**

都歷一直都是最喜歡的浪點，
安全又好玩。

**等浪的時間，可以無憂無慮
地享受欣賞周遭的美景，如
此放鬆的時刻，讓我獲得工
作之餘的美好喘息。**

20 歲考到救生員證照，有了基
本救生知識後，家人才願意讓
我開始從事衝浪運動。

**衝浪讓我清楚認識到，面對
大自然所從事的任何活動，
都需要量力而為，安全才是
最重要的。**



共同愛護海洋的做法
區區

自己帶來的垃圾，自己帶回去，是最基本的吧。

學者的提醒
提醒

新手接觸衝浪時，一定要注意自身能力可否駕馭浪況，千萬不要貿然下水；對於基本的衝浪禮儀也要事先了解。

當月最佳衝浪地點

北東河、都蘭、烏石鼻、興昌、都歷

初階／中階

SEPTEMBER

9月

安全守則

新手最怕遇到的十大狀況

1 未事先看風浪，就盲目划出海!!

2 遇到離岸流!!

3 還在喘息時，漂離身體的浪板被下一道湧上的浪狠狠擊來!!

4 發現竟然有大石頭藏在海床!!

5 不小心擋到別人的浪，卻不知如何閃避!!

6 在淺水區摔下浪板，狠撞礁石!!

7 被腳繩纏困!!

8 嚴重曬傷!!

9 聽到雷聲!!

10 遭水母螫傷!!

出發前提醒一下：

- 請事先研究當地氣候及海象
- 記得防曬
- 新手不要輕易挑戰進階浪點
- 多詢問在地浪人有關浪點的地形與注意事項
- 選擇適合自己體型與當地環境的衝浪配備
- 遇到離岸流保持冷靜、將身體放鬆維持體力，感覺水流變弱時，往與岸邊平行的方向游出裂流區域，再慢慢轉向回到岸上

那些在臺東追浪的人

葉南州 | 長濱 | 衝浪年資 21 年



臺東的浪力道很大，藏有許多在地人才知道的祕境。

多數浪點不適合初學者，因此海上不擁擠的空曠感，是浪人喜歡的原因。

玩滑板開啟了我衝浪的契機。

在臺東開了獨木舟基地營區，是至今最重要的自我實現。

征服大海的體驗，是難以言喻的享受。

生命很短暫，勇敢去做不敢做的事吧！



共同愛護海洋的做法

區區

因為很多浪人是很自私的，衝完浪就拍拍屁股走人，大家一定記得要愛惜地球，要幫忙淨灘。

學者的提醒

給初

就是練，練到破皮還是要衝浪。

當月最佳衝浪地點

北東河、都蘭、烏石鼻、興昌、都歷

初階／中階

OCTOBER 10月 成功進階

挑戰下一個浪點吧！



金樽小漁港

位於金樽漁港堤防的右側，外圍堤防削弱了浪的能量，進港後成為舒服又好玩的順浪，浪型很美，被推薦為最適合進階的衝浪點！

地 形	鵝卵石、沙岸混和
面 向	東南
類 型	定點起浪
適合潮汐	中潮以上，低潮時會露出大石頭
最佳風向	西北 / 西
衝浪視角	面山背海
平均海溫	26°C
最佳時間	早上
氣 候	晴朗無雲

那些在臺東追浪的人

Jimmy O'Keefe | 澳洲 | 衝浪年資 34 年

衝浪對人生而言，可以說是「Everything!」，既專注又放鬆的運動，時常能達到令人滿足的心流（Flow）體驗。

做為專業的衝浪刊物編輯，需要時常旅行澳洲、紐西蘭、印度、夏威夷、南非等世界知名的衝浪景點，每個地方都有其獨特的浪型，每一次的體驗都讓我留下深刻且清晰的記憶。

一道好浪的發生，需要同時被潮汐、浪高、風……，眾多不可控制的因素在恰好的時間裡組成，所以當浪人衝到一道好浪，那種滿足感真的不可言喻。

衝浪是一種會上癮的運動。一個上癮的浪人，每天入睡可能都會期待著明天的浪，天還沒亮就一定會被「Today could be THE DAY!!」的興奮感喚醒。

我很嚮往能像丁丁歷險記的故事主人翁一樣嘗試冒險，「四處追浪」就是一種很棒的旅行方式。

在我住的城市裡，衝浪是一個很常見的運動，許多人從 5～6 歲就開始玩衝浪了，衝浪對當時是青少年的我而言，可以說是一種尋找自我的過程。隨著年紀增長，現在最享受與三五好友一起衝浪的 fun day。



共同愛護海洋的做法

區段

12 年前的東海岸，四處都是垃圾，如今大家已經不斷倡導淨灘及環境永續的概念，我覺得繼續下去就很棒了。

學者的提醒

區段

保持微笑，不要裝酷，把衝浪做為可以持續精進的運動，才能開始貼近衝浪者的 lifestyle。

當月最佳衝浪地點

北東河、金樽、基鵬、宜灣

中階／高階

在地特色店家 | 麟孩子工作室

衝浪攝影 捕捉大自然與浪人互動的瞬間時刻

「某天，我在海上一邊等浪，一邊凝視著山、海與浪人們的互動，心想何不嘗試把攝影跟衝浪結合呢？」Austin 記錄著衝浪生活，分享浪人對大海的迷戀，想以影像凍結這偶然的完美時刻，於是，踩著蛙鞋便開始出發。



早已經習慣了東岸的生活模式，在太平洋的日出中早起，歇息在伴隨著月光海的晚餐；臺東的人情味、真實的生活感，就這樣讓人緊緊黏在這塊土地上，繼續認真生活，期許在東海岸長出屬於自己的落腳之處，讓生活與現實得以慢慢結合，當知道自己想要什麼，去做，就會實現。

Austin：「我習慣不斷去尋找拍照的意義，所以在影像上不自覺會流露出更多想像空間，就讓觀者的想像去填補吧。」

隨身都攜帶著相機，喜歡隨手街拍，用影像記錄真實的生活，所以 Austin 的作品風格往往更貼近日常。也因為喜歡拍攝人像，幾乎每張照片裡都會有人物的存在，他相信每個人都有美的那一面，去觀察人們的表情動作，發掘值得紀念的那一瞬間。

拍攝人像時，喜歡把現場搞得很歡樂的 Austin，讓攝影者與被攝者玩在一起，透過參與其中，才能捕捉到那稍縱即逝的自然溫度，作品也因此更貼近人物本身的情感。

移居臺東，沉浸在大自然裡，讓他在影像發揮上更具創意。拍攝衝浪，不光是記錄浪人衝浪的英姿，更喜歡把大自然與浪人衝浪拍得如同是在互動，每個時刻的光線、水花、倒影、大山、大海，甚至是剪影，一切千變萬化的融合，才能創造出屬於自己的藝術作品。

Austin：「人生匆匆幾十年，放慢腳步去體驗每一個當下發生的美好，就是按下快門的意義。希望每個看到我攝影作品的人，都能感受到畫面裡的故事有它的溫度、有歡樂，能對生活帶來正向的思考，用孩子般單純的視角，從心去看世界，讓生活變得更有意思。」



圖片提供◎麟孩子工作室

● 關於衝浪攝影工作

拿著裝有單眼相機的防水殼，在海裡拍攝浪人衝浪的英姿，一部相機、一頂安全帽、一雙蛙鞋就是屬於衝浪攝影師的海上裝備。全程踩著蛙鞋浮在水面上，像浪人等浪般，等著浪人在不同浪上做出流暢的動作；由於要持續浮在海面上，所以平時要持續進行體能訓練，才能應付各種不同的浪況及海流。

● 未來目標

繼續在東海岸紀錄衝浪文化，記錄當地部落的生活日常，在工作室不定期舉辦展覽，讓更多人認識東海岸，也將東海岸的美好帶到世界各地。

在地特色店家 | 臺 11 開放工作室

堪稱東海岸創作百貨公司 讓都蘭糖廠的新與舊各自發光 又完美融合

臺 11 酒寮誕生於美國釀酒師 Brian 與藝術家高敏書夫妻之手，一人自發酵裡探究，一人從創作美感出發，一個酒標的誕生，開啟了將手工啤酒、音樂、創作市集，持續釀成都蘭糖廠裡最美的滋味。

敏書：「跟夥伴們共同成立『臺11開放工作室』，想讓彼此擁有一個交流與分享的平臺，能安心地傳遞作品，像一間東海岸百貨公司，讓創作人的感受，得以蔓延。」

推開臺 11 酒寮隔壁的大門，彷彿也打開了這座沉睡已久的魔幻廠房。都蘭糖廠，一棟自日治時期就建立的私人製糖廠，其主廠房機具間就是眼前的「臺 11 開放工作室」，屋內矗立一座大車輪，連動著過去製糖產業的心臟，在這裡直接感受東海岸創作者有溫度又美麗的作品，是多麼特別的一件事。

敏書與夥伴設計師卓雅共同主理著工作室，同身為東海岸移居者的兩人各司其職，敏書創作繪畫、編織、飾品、服飾……，腦海中總有源源不絕的靈感，持續透過工作室的名義參與東海岸大地藝術節活動；而卓雅，擁有獨特美感、善於連結人群，負責將值得被看見的作品拉進平臺之中，鼓勵著無論是學生、老人家或是身旁發現的明日之星投入創作，當找到一個值得被看見的作品，她就感到很開心。



圖片提供◎臺 11 開放工作室

卓雅：「我們因為生活而建立關係，透過生活來感受創作，臺11開放工作室中的作品或活動，基本上都是從此衍生的。」

2019 年開始的浪人市集，便是其中夥伴「波洋喜 Buoyancy Board Store」在地衝浪店所召集的主題活動。聚會中，一群熱愛衝浪的浪人們，難得一起交流衝浪文化、曬出珍藏的特色浪板，更加入了蠟塊、製板師、衝浪板架、防曬品等元素，專注分享喜歡的文化、創作與生活，而這樣的動機，單純而美好。



圖片提供◎臺11 開放工作室

敏書：「對我而言，朋友很重要，這裡的人是吸引我留下來最重要的核心，在臺東，真的會有家的感受。」

無論是「MOUSSOU」的畫作與複合媒材創作；「YAYAXMOUSSOU」的獨立服飾品牌；「山海生活藝術。設計」的陶器、植栽、花藝；「後生織物」的織品、蠟燭、再生玻璃瓶創作；「波洋喜」的手工衝浪板；「美好歲月」的舊木刻字……，臺11開放工作室聚合了眾多創作夥伴的能量，那堆積交織出的樣貌，總能讓人看見關於美的一切可能。

編輯製作 ◎ 遠見天下文化出版股份有限公司

● 關於創作平臺工作

有手工啤酒、衝浪板、服飾、飾品、漂流木物件、編織、陶器、花藝、繪畫作品等創作，以及每週末假日的音樂表演與市集，嘗試結合各類有趣、具獨特性的在地生活藝術創作者的作品，以不違和、不妥協的新舊穿插，表現屬於「我 / 我們 /1+1」的空間。

● 未來目標

盼望繼續從生活中取得靈感，不斷地嘗試與蛻變。讓平臺 / 創作者 / 欣賞者成為彼此的發光體與受光體。

**準備好我的
臺東衝浪計畫！
現在就衝浪去！**

馬上搜尋鄰近合法民宿

推薦搜尋區域：

- 東河鄉
- 成功鎮
- 長濱鄉


臺灣旅宿網



廣告